

## Contenu du Programme

- des supports théoriques écrits
- un partage libre des expériences personnelles
- un entraînement aux compétences pendant les séances
- des exercices pendant et entre les séances
- un suivi individuel pour consolider ou affiner les apprentissages « sur mesure »
- sur besoin, une consultation téléphonique
- une pharmacothérapie si nécessaire

Ces prestations sont prises en charge financièrement par votre assurance de base.

### Les Lundis de 16h30 à 18h30

27.08.2018	Prise de conscience de soi	11.03.2019
03.09.2018		18.03.2019
10.09.2018		25.03.2019

24.09.2018	Régulation des émotions	01.04.2019
01.10.2018		08.04.2019
08.10.2018		15.04.2019
22.10.2018		22.04.2019
29.10.2018		29.04.2019

05.11.2018	Gestion de la crise	06.05.2019
12.11.2018		13.05.2019
19.11.2018		20.05.2019
26.11.2018		27.05.2019
03.12.2018		03.06.2019

14.01.2019	Amélioration des relations aux autres	17.06.2019
21.01.2019		24.06.2019
28.01.2019		01.07.2019
04.02.2019		08.07.2019
11.02.2019		15.07.2019

**Fondation Phénix**  
**Centre de Phénix Grand-Pré**  
**72, rue du Grand-Pré**  
**1202 Genève**  
**022/40.40.280**

FONDATION PHÉNIX



S'entraîner  
en groupe  
à la maîtrise  
émotionnelle  
par la

Thérapie  
Comportementale  
Dialectique

4 compétences :

1. Prise de conscience de soi
2. Régulation des émotions
3. Gestion de la crise
4. Amélioration des relations

**Informations: 022/40.40.280**  
**Jean-Marie Rossier**

## Amélioration de la qualité de vie

A l'attention de qui ?

- vos émotions intenses et changeantes vous rendent particulièrement sensibles et vulnérables ?
- des comportements impulsifs vous déstabilisent, vous perdez parfois votre contrôle ?
- ces comportements portent atteintes à votre santé ?
- vous redoutez les relations aux autres, vous les évitez ou vous en souffrez ?
- vous êtes presque toujours dans l'inquiétude quant à l'avenir ou les regrets quant au passé ?
- parfois vous réagissez ou pensez en tout ou rien ?

Si vous souhaitez changer ou améliorer votre qualité de vie, ce programme peut vous aider.

## La thérapie comportementale dialectique (TCD)

La TCD a été développée par Marsha Linehan au début des années 1970 aux États-Unis dans le cadre du traitement des personnes souffrant de personnalité état limite ou borderline.

Depuis, cette approche a été développée et étendue à d'autres indications.

Vous sont proposés l'enseignement et l'entraînement de 4 compétences en groupe.

### La prise de conscience de soi

- Porter son attention intentionnellement, au moment présent et sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment
- Se centrer sur les sensations, les émotions et les pensées

### La régulation des émotions

- Identifier les émotions de base
- Les exprimer pour qu'elles ne s'impriment pas
- Hygiène et prévention émotionnelle

## La gestion de la crise

- Comment tolérer et endurer la détresse ?
- Construire son plan catastrophe personnel, anticipé, préparé et entraîné
- Des comportements pour court-circuiter la pensée ou l'émotion

## L'amélioration des relations

- L'efficacité interpersonnelle
- L'affirmation de soi
- Etablir les priorités et parvenir à ses buts
- Soigner les relations
- Les émotions au service de la relation

Chaque module compte entre 3 et 5 séances hebdomadaires de 2 heures.

Engagement pour tel ou tel module ou pour l'ensemble du programme.